

Procès-verbal de la réunion téléphonique de l'Intergroupe OA de Québec
tenue le lundi 12 décembre

Présences

Alain B.	RG, Abstinents pour aujourd'hui
Caroline P.	RG, Estime de soi
Cécile R.	RG, Espoir
Céline T.	Documentation, Abstinents pour Aujourd'hui
Chantal L.	RG Un pas vers la liberté
Claire L.	RG, L'Amour de soi
Diane N.	Information publique, Revivre
Dominique L.	RG, Main dans la Main, Événements spéciaux, Déléguée
Ghislaine	RG, Énergie Nouvelle
Hélène A.	RG, L'Essentiel
Jocelyne S.	12 ^e étape, RG Vivons nos étapes,
Johanne M.	RG, Revivre
Liliane	RG, Appelle ça marche
Lise A.	Trésorerie, Congrès 2017, L'Essentiel
Lucie M.	Vice-Présidence, L'Essentiel
Manon L.	Présidence, Webmestre, Un Pas vers la Liberté
Martine	Visiteuse, Chaîne de l'Amitié
Pauline G.	Représentante, Chaîne de l'Amitié
Régent T.	Secrétaire, l'Essentiel

Absences motivées

Gilles V. Événements spéciaux, Partageons, L'Essentiel

1. Ouverture de la séance à 19h30 par Manon, présidente

a) Après un moment de silence, nous disons la prière de la Sérénité et Manon lit le but de l'Intergroupe.

b) 19 personnes étaient à cette réunion; on demande aux personnes qui ne peuvent être présentes à la réunion d'informer le secrétariat ou un autre membre de l'Intergroupe. Autrement, ce sera une absence non motivée.

2. Ordre du jour et procès verbal

2a) Lecture et adoption de l'ordre du jour du 12 décembre 2016

L'adoption est proposée par Dominique et appuyée par Alain.

2b) Lecture et adoption du procès-verbal du 9 novembre 2016

L'adoption est proposée par Lucie et appuyée par Lise A.

3a) Thème de ressourcement de novembre :

Les outils à utiliser pour traverser les fêtes

Voici les éléments envoyés par les Groupes L'Amour de soi, des Îles-de-la-Madeleine et Un pas vers la liberté, Montmagny

Les outils de rétablissement comme la feuille QUELQUES SUGGESTIONS POUR UN TEMPS DES FÊTES DANS L'ABSTINENCE ;

Se centrer sur les personnes et les rencontres au lieu de la nourriture ;

Parler avec le plus de personnes possible au lieu d'attendre que les gens viennent nous parler, ou au lieu d'aller dans le buffet (lors d'activités) ;

Prendre ça UN JOUR À LA FOIS!

Faire attention de ne pas s'isoler ;

Aller dehors ;

Savoir que je peux téléphoner à quelqu'un en cas de besoin ;

Choisir de poser des actions positives pour les Fêtes (comme ne pas faire du ressentiment ou de l'apitoiement) ;
Se mettre dans un état de paix et d'ouverture à l'autre ;
Garder son jeton à proximité ;
Dire la prière de sérénité avant le repas ;
Trouver une phrase passe-partout pour refuser des offres de nourriture ;
S'affirmer dans ses choix.
Si on se permet de légers écarts, rester conscient des conséquences possibles.

3b) Thème de Ressourcement du mois de décembre pour présentation à la réunion de janvier.

L'anonymat et la confidentialité

Ne pas oublier d'envoyer une copie des commentaires recueillis dans vos groupes, au secrétariat (secretariat@oaquebec.org) puisque cela facilite grandement la rédaction du procès-verbal et, par la suite, vous pouvez vous en servir comme outil d'animation dans les groupes.

Pour les personnes qui ne pourront assister à la réunion ou celles qui sont à l'extérieur de Québec, il est possible également de faire parvenir vos commentaires au secretariat@oaquebec.org pour présentation à la réunion de janvier.

4. Rapport du C.A.

a) Présidence

Manon aime bien exercer cette tâche dont l'animation et fait un suivi auprès des comités.

b) Vice-Présidence

Lucie nous souhaite la Bienvenue et se dit contente et s'implique dans des dossiers.

c) Trésorerie

Au 31 octobre, on avait en caisse 2819\$ alors qu'au 30 novembre le solde était de 2716\$. Ceci s'explique principalement par 4 dépôts totalisant 3129\$ reliés à l'intensif sur la 4^e et 5^e étape et quelques retraits pour l'intensif totalisant 2530\$, les autres dépenses étant reliées à Bell et à la documentation.

L'acceptation du rapport financier est proposée par Lise et appuyée par Manon.

d) Secrétariat

Régent nous souhaite une belle soirée

e) Déléguée

Voici le rapport déposé par Dominique :

- Aujourd'hui, le 12 du 12, on fait une 12^e Étape! On appelle un membre qui souffre encore!
- Modifications de chacun des groupes faites sur le site oa.org. J'invite les RG à aller vérifier et me contacter pour toute modification. delegue@oaquebec.org
- Le prochain congrès de la Région 6 aura lieu les 20-21-22 octobre 2017 à Toronto.
- Le prochain congrès des BSM aura lieu en août 2020 à Orlando, en Floride.
- Des ateliers éducatifs sont disponibles gratuitement à l'adresse oa.org/podcasts/

Dominique nous rappelle que pendant les réunions, dans les moments libres, l'on doit limiter nos conversations au sujet qui fait que nous sommes là, soit l'outremangeur qui souffre encore. Elle nous reviendra le mois prochain avec les références documentaires

5. RAPPORT DES COMITÉS:

5a) Refonte du site WEB

Le Site s'est fait une beauté pour le temps des Fêtes

5b) Évènements spéciaux

Aucun projet n'est sur les planches présentement alors si vous avez des demandes, n'hésitez pas

5c) Congrès 2017:

Jocelyne a réservé 90 chambres, pour le Congrès des 19, 20 et 21 mai;

On travaille à la préparation des tirages; on aura plus d'information à partir d'avril;

Le Comité du Congrès se réunira le 13 décembre

5d) Documentation : Céline

Céline nous nous offre un beau bonjour à tout le monde; la documentation sera disponible à la prochaine réunion en janvier.

5e) Partageons

Un nouveau Partageons a été envoyé aux membres et est présentement sur le site Web

5f) 12^e Étape

Quelques appels ont été reçus par Jocelyne et Dominique; Régent reçoit de plus en plus de demandes d'information par le site web et fait le suivi des réponses données.

5g) Information publique

Diane a procédé à la réimpression de nouvelles cartes d'affaires et de cartons bleus; nous continuerons à aller dans des salons donner de l'information;

Le 27 novembre, nous avons un kiosque au Salon des diabétiques et Marie-France s'est occupé de trouver des personnes pour le kiosque; 40 kits de dépliants ont été donnés aux personnes présentes;

Nous serons présents au Salon manger, Santé et Bien-être;

Encore cette année, nous aurons entre le 15 janvier et le 25, 40 messages d'une durée de 15 secondes à la station Rouge FM. Diane propose cette activité, Céline appuie et il est accepté à l'unanimité.

5h) Liste des réunions

La liste est tenue à jour.

6. Rapports des RG :

Dimanche	Les Vainqueurs (QC)	Fermé pendant les Fêtes
Dimanche	Estime de Soi Iles de la Madeleine Caroline L.	Le Groupe va bien, 5 à 6 personnes
Lundi	Main dans la Main Lévis Dominique	Le groupe est fermé pendant les Fêtes et ouvrira à nouveau le 9 janvier 2017; Groupe va bien, entre 6 et 8 membres;
Mardi	Revivre (QC) Johanne M.	Groupe va bien, environ 10 personnes; chaque membre, pour la période des fêtes, apporte une carte de Noël avec une phrase prise dans OA et un petit mot personnel.
Mardi	Chaine de l'Amitié, Saguenay Pauline/Martine	En moyenne 5 personnes mais les nouvelles ne restent pas; une fois par mois, on fait une étude de cas sur le thème : les libérations par le 12 Étapes et on continue sur ce sujet-là
Mercredi	L'Espérance, Alma Jocelyne	
Mercredi	Groupe Espoir, Jonquière Cécile R.	Ça va bien, une nouvelle, 6 à 7 par semaine
Jeudi	Un Pas Vers La Liberté Montmagny Chantal L.	Le groupe va bien, assistance de 3 à 6 membres, bonne implication de tous, attendons votre visite.
Jeudi	Vivons Nos Étapes (QC) Jocelyne S.	Groupe va bien, 12 personnes, ça répond à un besoin en pm, les gens partagent souvent
Jeudi soir	Appelle ça marche, en ligne Liliane	12 à 15 personnes du Québec et de l'Ontario dont 4 à 5 qui sont des habitués
Vendredi	Énergie Nouvelle, Jonquière Ghislaine	On a des gens de plusieurs groupes qui sont très près l'un de l'autre; Une fois par mois, on travaille un thème de l'Aujourd'hui et les personnes aiment cela.
Vendredi	L'Essentiel (QC)	Plus nombreux en hiver, le groupe va bien

	Hélène	
Samedi	Abstinents pour Aujourd'hui (QC) Alain.	Le Groupe va bien; Ouvert les 24 et 31 décembre Le 19 novembre, nous avons souligné avec succès, la Journée Internationale de l'Abstinence
Samedi	L'Amour de Soi Iles de la Madeleine Claire L.	On essaie de varier les réunions : partage, discussion et parfois écoute de partages en ligne (podcast). Nous ne sommes pas nombreux et cela nous permet de nous ressourcer. Cependant, pas beaucoup de nouveaux.

7. Lectures : Il n'y a pas eu de lectures par manque de temps.

8. PROCHAINE RÉUNION : Mardi le 10 janvier 2017

10. 7^e tradition et Levée de l'assemblée : 21h10 avec le Main dans la Main.

Manon

Lise / Régent